|  |  |
| --- | --- |
| dsden_77_gris | Académie de CRÉTEIL**TESTS ET COMPETENCES EN NATATION**Septembre 2015 |

**LES DIFFERENTES ÉTAPES DU SAVOIR NAGER**

*Tous les tests se réalisent en grande profondeur (les élèves n’ont pas pied) et en enchaînant dans l’ordre énoncé les différentes actions.*

**TEST 1**

**Compétences à acquérir**

* S’immerger totalement
* Perdre les appuis plantaires, s’équilibrer par l’action des jambes à partir d’appuis manuels solides (lignes d’eau, objet flottant)
* S’immerger vers le fond à partir d’appuis manuels (perche, échelle, cage….)
* Prendre des informations sous l’eau
* Augmenter le temps d’apnée inspiratoire (inspiration forcée maintenue).
* Accepter la remontée passive
* Se laisser porter par l’eau dans différents équilibres
* Mettre en relation respiration et flottabilité
* Se déplacer sans matériel en utilisant les bras et les jambes dans une position proche de l’horizontal
* Entrer dans l'eau, sans se laisser tomber, après une impulsion

**Enchaînement du test**

 Sauter

 Remonter passivement

 S’immerger à l’aide de la perche ou de la cage pour remonter un objet (1,20m)

 Un temps bref de récupération

 Se déplacer 10m (ventral et/ou dorsal)

**TEST 2 « savoir nager »**

**Compétences à acquérir**

* Enchaîner différents équilibres
* Maintenir en déplacement une position hydrodynamique horizontale par l’action efficace des jambes (alternées ou simultanées) et à l’aide des bras avec une dissociation tête-tronc
* Gérer l’apnée et l’expiration aquatique pour se déplacer de plus en plus longtemps en surface et en immersion
* Se maintenir verticalement en surface.
* Se laisser porter par l’eau dans différents équilibres
* Gérer ses efforts

**Enchaînement du test**

*Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes*

 A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière

 Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle

 Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre

 Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres

 Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant

 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres

 Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale

 A cours de ce déplacement de 15m, au signal sonore, réaliser un surplace en position dorsale pendant 15s puis terminer la distance

 Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète

 Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ

**TEST 3**

**Compétences à acquérir**

* Construire des échanges respiratoires (de l’expiration aquatique à l’alternance expiration longue / inspiration brève), inspirer en dehors de l’action motrice des bras
* Se déplacer avec efficacité propulsive des bras en amplitude, continuité et accélération
* Maintenir la continuité des actions motrices des bras et des jambes en gérant une expiration aquatique (nages alternées : crawl et dos crawlé, simultanées : brasse ou hybrides)
* S’immerger par la tête : plongeon et plongeon canard
* En immersion : gérer l’apnée inspiratoire et optimiser la propulsion pour agir sous l’eau
* Se maintenir verticalement en surface dans un enchaînement

**Enchaînement du test**

 Plonger (entrer par la tête)

 Se déplacer 50m : 25m en nage ventrale (crawl ou brasse) et 25m en dos crawlé sans interruption

 Maintenir un surplace tête hors de l’eau de 10s

 Réaliser un plongeon canard pour remonter un objet immergé (1,50m)